

# 惱人的胃食道逆流 何時看中醫？

文·圖／中醫部內科 主治醫師 廖祥琳

一位年近50歲的男子，年輕時就因為工作忙，養成一頓飯在15分鐘之內匆匆解決的習慣，加上下班後的應酬多，幾乎天天睡前都要吃宵夜，導致多年來一直有胃酸逆流的困擾。今年農曆春節，可能是大魚大肉吃太多，導致胃酸逆流及腸胃脹氣復發而到中醫內科就診，服用中藥1週後，胸悶及灼熱感改善大半；繼續服用中藥調理3個月後，不但擺脫了消化不良與胃酸逆流的老毛病，就連長年咳嗽、咽喉有異物感的症狀也隨之緩解。更令他驚喜的是，過去不敢吃的粽子，今年不但可以放心品嚐，晚上也不必因為擔心胃酸逆流而不敢平躺睡覺了。

## 胃酸上竄，食道遭凌遲

所謂胃酸逆流即胃食道逆流所致，患者由於胃酸反覆逆流至食道而引起種種不適，若遲未改善，還可能造成糜爛性食道炎或食道潰瘍、狹窄，嚴重者甚至會引發巴瑞特氏食道（Barrett's esophagus，食道癌的前驅病灶）、食道癌等併發症。

胃食道逆流的盛行率不論在國內外都有逐年增加的趨勢，而台灣的盛行率增加，可能與肥胖人士越來越多及飲食習慣西化有關。粗略估算，台灣大約每100人就有10-20人

罹患胃食道逆流，患者在1年內的復發機率高達70-80%。

## 常見症狀，飽餓均不安

胃食道逆流的發生原因主要是長期飲食不節制及飲食速度過急，常見症狀除了典型的胃酸逆流、胃灼熱、胸口灼熱、胃痛之外，也常常伴隨一些非典型的症狀，例如胸悶胸痛、打嗝噯氣、咽喉至食道有異物感、吞嚥困難等，其中不少患者會有「容易飢餓，空腹時胃嘈痛（台語描述為遮遮痛），吃點東西會比較舒服，但是吃太多又容易腹脹」的表現。此外，不少患者長年咳嗽、聲音沙啞、由於咽喉有異物而常清喉嚨、口臭有異味，甚至會引發氣喘、鼻竇炎、逆流性咽喉炎、聲帶潰瘍、氣管狹窄等問題。追根究柢，這些病痛的根源都來自胃食道逆流。

## 抽絲剝繭，找致病原因

胃食道逆流的致病機轉可能包括消化器官的排空能力不足、下食道括約肌鬆弛、腹腔內的壓力增加（如：便秘、攝護腺肥大、慢性咳嗽）等。此外，肥胖、抽菸、飲食、藥物（會降低下食道括約肌壓力的藥物，包括支氣管擴張劑「茶鹼」、三環抗憂鬱劑、

黃體素；或可使食道黏膜受損的藥物如阿斯匹靈、非類固醇消炎止痛藥）等因素也不可忽視。

## 西醫療法，多藥可選擇

針對胃食道逆流，西醫的治療方式包括調整生活作息、藥物（如：制酸劑、黏膜保護劑、促進消化藥物、組織氨受體拮抗劑（H2拮抗劑）以及質子幫浦抑制劑「PPI」的使用），少數患者還可考慮接受手術。不過，常有患者即使在服用多年藥物後，胃食道逆流的困擾仍盤旋不去，或是停藥後，症狀仍反覆發生，此時除了需要再度檢視生活作息及飲食習慣之外，或許尋求中醫治療會是另一個選擇。

## 中醫出手，調理脾胃肝

中醫治療胃食道逆流與西醫不同的地方，除了選用有制酸效果的中藥外，更著重在「為何會胃酸上逆」的原因。就中醫觀點來說，消化相關疾病都要先考慮脾、胃、肝等3個藏象的問題（這裡所說的脾、胃、肝，不同於西方醫學講述的實質器官）。中醫認為消化吸收有賴於脾的升清運化、胃的腐熟和降與肝的疏泄條達（圖1）。所謂「脾主升清」，其實就相當於腸道的蠕動與吸收，一旦脾的功能發生障礙就會導致「胃失和降」，進而胃酸上逆。所以治療時應把重點放在恢復腸道的正常蠕動與吸收，只要胃的和降順暢，就不會存在胃酸上逆的問題，這也是為何很多患者除了胃酸逆流外，也常合併下腹脹的表現。中醫為解決此一問題，常選用具有健脾、消導的方藥如香砂六君子湯、保和丸等來為患者治療（右表）。

當然，如果在消化過程中，肝的疏泄條達功能或是胃的腐熟和降功能較差，也會造成消化不良，進而引發胃食道逆流，這時就要根據病因來治療。此外，長期胃酸排空遲緩可能使得胃黏膜損傷，經常服用甘露飲、益胃湯、石斛等方劑，可幫助修復胃黏膜。

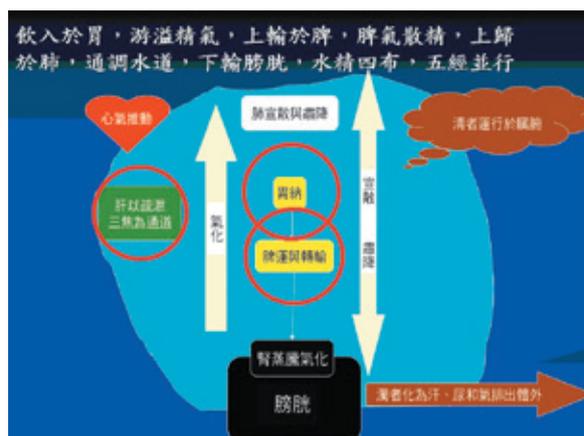


圖1：中醫藏腑與消化代謝關係圖

分類	症狀	病機	治法	主方
熱證	吐酸噯氣，胃脘飽悶，大便臭穢，口乾口渴，或兩脅脹痛。舌苔黃厚偏乾，脈弦滑	鬱熱互結 胃濁不降	泄肝和胃 苦辛通降	左金丸加減
寒證	吐酸噯氣，胸脘脹悶，疲倦乏力，舌苔水滑，脈乏力。	寒積胃中 胃失和降	溫中散寒 和胃制酸	安中散和 香砂六君子湯 加減
寒熱夾雜	上述二症夾雜	寒熱互結 虛實夾雜	清熱溫中 祛實補中	半夏瀉心湯和 保和丸加減

## 反覆發作，中藥能幫忙

以中藥治療胃食道逆流較佳的時機為：

- 停服藥物後，症狀仍反覆發作。
- 胃酸逆流伴隨慢性咳嗽、氣喘、胸悶、咽喉異物感。
- 胃酸逆流伴隨腹脹、大便偏軟。
- 空腹時胃嘈痛（遮遮痛）、吃太多又腹脹

## 寒痰卡喉，異物感難消

要特別提醒大家的是，患者常提到咽喉有異物感，好像咽喉有一團痰，咳不出來也吞不下去。到腸胃科就診，醫師說是胃食道逆流，但在治療後，胃酸逆流的症狀緩解，咽喉異物感仍舊沒有改善；到耳鼻喉科檢查，醫師說是鼻涕倒流所致，經過治療，鼻涕倒流的症狀緩解了，咽喉異物感還是存在，反覆清咽喉的結果，反而引發了咽喉炎。

在中醫看來，這類患者的病根多在於所謂的「寒痰」，他們咽喉中的痰一般都是清稀稀如蛋白狀，不像感冒時的黏痰較有形狀且較易咳出，所以比較會有黏在咽喉的感覺。很多患者會說早上睡醒時會咳出比較黏的痰，這是因為原本清稀的寒痰經過一夜睡眠空氣進出的關係，寒痰會變得黏而成形，以致比較容易咳出。這點在問診時若沒留意，很容易誤會患者整天的痰都是黏的，可能影響診斷。

## 穴位按摩，看飲食宜忌

除了中藥治療之外，患者如果常常按摩內關穴（圖2）、手三里穴（圖3）、足三里穴（圖4）等穴位也有助於減少胃酸逆流的發生。更別忘了平日要養成放慢進食速度、飲食維持7-8分飽、不過晚進食、吃完東西不要

立刻躺平、減肥、不穿過緊的衣褲、墊高枕頭睡覺等生活飲食習慣。

食物的選擇對於胃食道逆流患者相當重要，刺激性的食物如酒類、菸、濃茶、咖啡、辣椒、薄荷類及重口味者，過甜的食物如甜食、巧克力，難消化的高脂食物如炸雞、薯條、糯米製品（粽子、米糕、油飯）、全脂牛奶，甚至一些水果如鳳梨、番茄、荔枝、龍眼、葡萄柚、柳橙等，也可能增加胃酸分泌。食物調理方式則要盡量避免烤、炸、辣及過度調味。

總之，飲食宜忌的大原則便是萬一吃了什麼東西之後，胃酸逆流症狀加重，那種東西便要少吃。此外，就中醫觀點而言，過度食用屬性寒涼的食材、冷飲或生冷瓜果，可能導致脾的運化功能變差，進而影響胃的和降功能，必須注意攝取量，方能早日康復、避免誘發宿疾。☯

患者要注意的事…		
飲食	姿勢	穿著
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 避免難消化、刺激性食物、油脂類、甜食、酒、冷飲</li> <li>● 放慢進食速度</li> <li>● 不過飽</li> <li>● 避免睡前進食</li> <li>● 調理方式避免烤、炸、辣</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 吃完東西不要立即躺平</li> <li>● 墊高枕頭</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 寬鬆衣褲</li> <li>● 皮帶不要勒太緊</li> <li>● 減肥</li> </ul>

胃食道逆流患者飲食宜忌與生活須知



圖2：內關穴



圖3：手三里穴



圖4：足三里穴